

鶴が丘だより

今月からは、シリーズでこころの病気と題し、家族教室・講演会の長期の開催延期のため、書面でお伝えする試みを行います。

シリーズ 知っておきたい こころの病気

総論編 ①

副院長 秋元洋一

厳しい暑さが続いており、ますます、いかがお過ごしでしょうか？

コロナの影響が続き、集団活動がとびぐらくなり、マスク着用で2m以上離れて…となると、支援の仕方にも影響します。メンバー様や地域支援者様に、安全安心な医療を提供できるよう、取り組んでいく所存です。

1. 病気とは？

こころの病気と体の病気

コロナの影響もあるので、こころの不調をきたす人は増えていますし、こころの病気は、種類も症状も様々です。

こころの病気を診断して病名をつけるという方法は、体の病気とは考え方が少し異なります。

体の病気の場合、病名は臓器の種類や部位、原因によって分類されることが多いのですが、こころの病気の場合、主に脳というひとつの臓器を対象にしており、また原因がわかっていない疾患が多いという特徴があります。

ご本人の生育歴、社会的な環境やストレスの状態なども含めて総合的に診断すること、治療方針を決める上でとても大切です。同じうつ病という診断がついた場合でも、ストレスがきっかけの場合もあれば、体の病気と関係していることもありえます。

2. ストレスとこころの病気

うつ病、双極性障害、統合失調症、不安症、強迫症、摂食障害、適応障害など、さまざまです。

【図1】ライフイベントのストレス度

順位	出来事	ストレス度	順位	出来事	ストレス度	順位	出来事	ストレス度
1	配偶者の死	100	16	家族状態の変化(向上・悪化)	38	31	労働時間や労働条件の変化	20
2	離婚	73	17	親しい友人の死	37	31	引越し	20
3	配偶者との別居	65	18	転勤・配置転換	36	31	転校	20
4	刑務所での服役	63	19	夫婦ケンカが増えた	35	34	レクリエーションの頻度の変化	19
5	親密な家族メンバーの死	63	20	100万円以上の多額な借金	31	34	宗教活動の変化	19
6	自分の大きなケガや病気	53	21	担当権損失	30	36	社会活動の変化	18
7	妊娠	50	22	昇格・降格などの責任の変化	29	37	100万円以下の借金	17
8	失業・解雇	47	22	子供の独立	29	38	睡眠習慣の変化	16
9	結婚の承諾	45	22	親戚とのトラブル	29	39	家族ゲームに参る回数が増えた	15
9	退職	45	25	自分が面白い・楽しいことをやめた	28	39	食習慣の変化	15
11	家族の健康状態の変化	44	26	妻の就職・転職	28	41	長期休暇	13
12	妊娠	40	26	本人の入学・卒業・退学	26	42	年中行事	12
12	性的な悩み	39	28	生活環境の変化(家の新築など)	25	43	交通違反などの軽い違法行為	11
13	家族の増加	39	29	服装などの習慣を変えた	24			
13	結婚先の最大の変化(結婚・離婚など)	39	30	上司とのトラブル	23			

合計点 300点以上 200~300点 150~200点

1年間のストレスの合計 300点以上 299~200点 199~150点
体調を崩す可能性 80% 60% 30%

ストレスにはいろいろな種類があります。【図1】はライフイベントごとにストレス強度を評価した図です。また、病気というほどでなくても、ストレスに對して私たちが【図2】に示したような反応がおきます。この図に示したように、おまかに反応の現れ方は、お

Welcome to

☀️

☑️ 仕事を終え、何人かで食事をして帰るような雰囲気ですが、コロナ禍ですばらく実現は難しくです。

☑️ 先日、昼休みに数人で屋上からの景色を眺めました(みなとみらいやスカイツリーなども見られます)。炎天下でしたが、楽しいひと時でした。

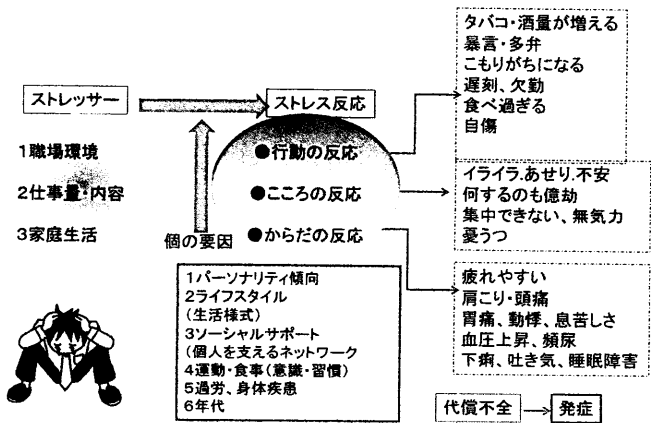
☑️ 少しでも平穏な日常を取り戻せますように、皆さまの切っ



このように、誰しもが生
活していれば、ストレスに
晒されます。環境的なスト
レス(騒音や天候など)や身体
的なストレス(持病や睡眠不
足など)、心理的・社会的ス
トレス(仕事や人間関係にお
ける悩みなど)です。これら
に反応して、症状が強くなる
人もいれば、そうでない
人もいます。ストレス脆弱

3. ストレス脆弱性モデル

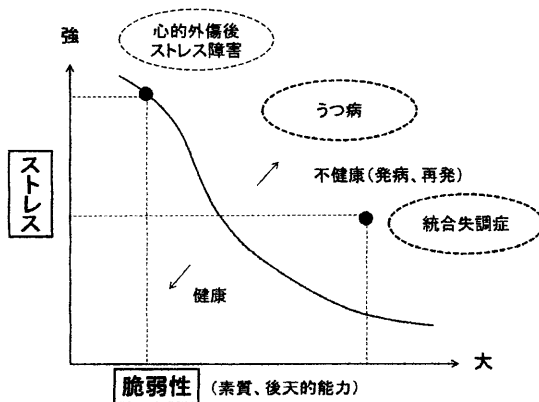
【図2】ストレスによる反応



可
体
・行動の
あります。皆さんも思
たることはありませんか。

大規模な災害や犯罪被害
のように、非常に強いスト
レスが加わった際には、脆
弱性の小さいストレスに強
いといわれ、ストレス障害(心
的外傷後ストレス障害)も
なりやすいです。うつ病も、急
なストレスや日常生活の中
にある慢性的なストレス状
況の中で生じうる病気です。
統合失調症は、前に述べた
2つの病気に比べると、一

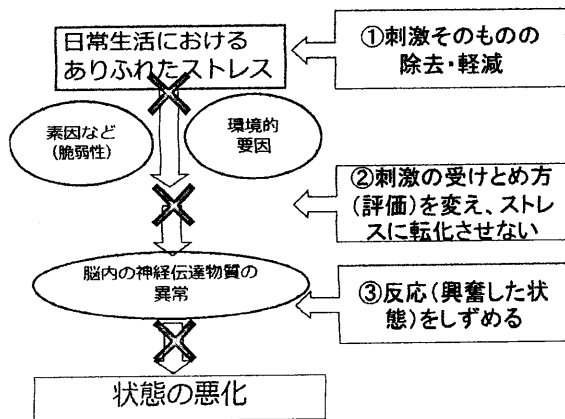
ストレス脆弱性モデル【図3】



性モデルとは、病気になる
やすいところ、様々なスト
レスがかかることで発症の
きっかけになるという考え
方です【図3】。

10月号「疾患の症状と治
療について」へ続く...

【図4】症状の出現を防ぐために



一般的には脆弱性の寄与が大
さいと考えられ、比較的弱
いストレスであっても発症
しますが、他の疾患と同様
にストレスと脆弱性の相互
関係の中で、発症や再発が
ある病気です。いざれにせ
よ、このころの病気の早期
発見、支援と治療を行い、
刺激やストレスを少なくす
る工夫や環境調整が、症状
を和らげる上で大切なので
す【図4】。

医療法人社団 鶴永会

鶴島が丘ガーデンホスピタル
TEL: 044-988-3121
東京都町田市三輪緑山 2-2133-1
長津田いこいの森診療所
TEL: 045-507-7656
神奈川県横浜市緑区長津田 4-11-14

8月から9月までの
藤色と、10月からの
水色となり、10月からの
診察時・来院時には
必ず受付にご提示く
ださい。

医事課

は、今年2回変わります。

後期高齢者医療
被保険者証

⑤
楽な道ほど
足元注意

⑥
仲間とれば
楽に百倍

今月の...
いろはカルタ